

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET JUNIOR TAEKWONDO PUSLATKOT  
KEDIRI TAHUN 2016 DALAM MENGHADAPI PEKAN OLAHRAGA  
PROVINSI (PORPROV) JAWA TIMUR TAHUN 2017**

**YULINGGA NANDA HANIEF  
PUSPODARI  
SEPTYANING LUSIANTI  
ANDRIYAS APRILIYANTO**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Nusantara PGRI Kediri  
Email: ynh90@unpkediri.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet junior taekwondo puslatkot Kediri tahun 2016 dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur tahun 2017. Jenis penelitian adalah *non* eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode survey dan teknik tes. Subyek penelitian adalah semua atlet Taekwondo kategori junior baik putra maupun putri yang tergabung dalam Pusat Latihan Kota (PUSLATKOT) Kediri yang berjumlah 15 atlet. Instrumen kondisi fisik yang digunakan adalah tes: *leg dynamometer*, *vertical jump*, *sit and reach*, lari 30 meter, tes *Balke*, *flexometer*, dan *sit up*. Data yang diperoleh tiap- tiap item tes merupakan data kasar dan diubah menjadi nilai t-skor dengan rumus t-skor kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan profil kondisi fisik atlet junior Taekwondo Puslatkot Kediri tahun 2016 adalah terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (33,33%) dalam kategori baik, 6 atlet (40%) dalam kategori cukup, 2 atlet (13,33%) dalam kategori kurang, dan 2 atlet (13,33%) dalam kategori kurang sekali.

**Kata kunci:** Kondisi fisik, Taekwondo.

**PENDAHULUAN**

Taekwondo adalah seni beladiri Korea yang berkembang pesat di Indonesia dan di pelajari oleh berbagai lapisan masyarakat di seluruh dunia. Menurut V.Yoyok Suryadi (2002:7) Taekwondo sendiri sudah masuk dan berkembang di Indonesia selama kurang lebih 30 tahun dengan pembuktian bahwa pada jaman itu Taekwondo

berafiliasi ke ITF (*International Tae Kwon Do Federation*), berkembang pula aliran WTF (*The World Taekwondo Federation*) tahun 1982 bergabung menjadi TI (*Taekwondo Indonesia*). Peminat Taekwondo tidak hanya diminati oleh orang dewasa tetapi juga remaja maupun anak-anak karena keanggotaan Taekwondo terbuka untuk umum.

Di dalam meningkatkan kondisi fisik komponen-komponen yang sangat penting untuk olahraga Taekwondo terdiri dari kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot, dan power. Karena dalam Taekwondo komponen-komponen tersebut sangat dibutuhkan. Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang.

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Yunyun Yudiana, 2012:19). Selain itu, juga dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal.

Berdasarkan uraian pengamatan di atas, latihan kondisi fisik sangat diperlukan bagi atlet taekwondo Kota Kediri. Sebab latihan-latihan mengenai kondisi fisik yang sudah dilakukan atlet taekwondo Kota Kediri saat ini masih kurang. Hal inilah yang kurang menjadi perhatian dari pelatih. Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan.

Harapan yang diinginkan adalah tercapainya kondisi fisik yang baik. Tetapi kenyataannya yang ada di lapangan, untuk mencapai kondisi fisik yang baik tidak disertai dengan penanganan yang baik karena tidak adanya pelatih khusus. Hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam setiap pertandingan belum optimal, sehingga mulai saat ini kondisi fisik para atlet taekwondo Kota Kediri mulai dibenahi dan ditingkatkan.

### **Rumusan Masalah**

Dari uraian di atas dapat diambil rumusan masalah adalah “Bagaimana profil kondisi fisik atlet junior taekwondo puslatkot Kediri tahun 2016 dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur tahun 2017?”.

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet junior taekwondo puslatkot Kediri tahun 2016 dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur tahun 2017.

## **KAJIAN LITERATUR**

### **Tae Kwon Do**

#### **a. Definisi Tae Kwon Do**

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Taekwondo mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental dan etika. Menurut V. Yoyok Suryadi (2002:1) Taekwondo terdiri dari 3 kata: *tae* berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti

tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara keseluruhan, Taekwondo adalah cara mendisiplinkan diri/seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong.

Menurut V. Yoyok Suryadi (2002:1) menerangkan bahwa tiga materi terpenting dalam berlatih Taekwondo, yaitu *poomse*, *kyukpa* dan *kyoruki*.

1. *Poomse* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan melawan musuh yang imajiner dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomse* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea.
2. *Kyukpa* atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan.
3. *Kyoruki* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomse*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.

#### b. Dasar – Dasar Tae Kwon Do

Menurut V. Yoyok Suryadi (2002:9) menyebutkan dasar-dasar Tae Kwon Do terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu:

- 1) Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keup So*)
- 2) Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan.
- 3) Sikap kuda-kuda (*Seogi*).
- 4) Teknik bertahan/menanggis (*Makki*).
- 5) Teknik Serangan (*Kongkyok Kisul*) yang terdiri dari:
  - a) Pukulan/*Jierugi*(*Punching*)
  - b) Sabetan/*Chigi* (*Striking*)
  - c) Tusukan/*Chierugi* (*Thrusting*)
  - d) Tendangan/*Chagi* (*Kicking*)

#### Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan aspek penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Menurut Sajoto (1988: 57) kondisi fisik adalah salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugianto (1993: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

#### Kebutuhan Kondisi Fisik Pada Cabang Olahraga Taekwondo

Cabang olahraga taekwondo pada prinsipnya merupakan cabang olahraga yang menekankan kekuatan

otot (*strength*), daya tahan otot, kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kecepatan reaksi, power, kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), dan ketepatan (*accuracy*). Pertandingan taekwondo berlangsung selama 3 ronde dimana tiap ronde berdurasi 2 menit. Apabila hasil 3 ronde iniimbang, maka pertandingan dilanjutkan dengan ronde ke-4 selama 2 menit setelah kedua peserta diistirahatkan 1 menit.

#### 1. Kondisi Fisik Umum Terkait dengan Kesehatan

##### a) Daya Tahan Jantung dan Paru (*General Endurance*)

Ada dua istilah daya tahan, yaitu daya tahan umum (*cardio respiratory*) dan daya tahan khusus (*muscle endurance*). Daya tahan umum (*cardio respiratory*) atau yang biasa disebut daya tahan jantung dan paru adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dengan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (Amung Ma'mun 2003:16).

##### b) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada intensitas sub maksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot (Amung Ma'mun 2003:17).

##### c) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh

dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot dan ligamen-ligamen di sekitar persendian (Mochamad Sajoto, 1988: 58). Kelentukan (*fleksibilitas*) adalah kemampuan otot dan persendian badan untuk bergerak seluas mungkin dan mempertahankannya dalam beberapa detik (Amung Ma'mun 2003:17).

##### d) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. (Amung Ma'mun 2003:19).

##### e) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang paling singkat (Amung Ma'mun 2003:18). Sedangkan menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

##### f) *Power*

*Power* merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkannya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Amung Ma'mun (2003 : 19) *power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 117) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Pada dasarnya kekuatan dan kecepatan kedua-duanya melibatkan unsur *power*. Wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat *eksplisif*.

## 2. Kondisi Fisik Khusus Terkait dengan Keterampilan Taekwondo

Fisik yang berkaitan dengan keterampilan memerlukan tingkat kondisi fisik yang sangat tinggi. Taekwondo adalah cabang olahraga yang memiliki karakteristik berbeda dengan cabang lain, sehingga dari kondisi fisik yang mendasar dan umum diperlukan penerapan yang baik yang sudah mengacu ke dalam beberapa keterampilan dasar. Berikut adalah komponen dari kemampuan fisik yang telah menerapkan beberapa unsur keterampilan dasar dalam cabang olahraga taekwondo:

### a) Kekuatan Otot Tungkai dengan Menggunakan *Leg Dynamometer*

Kekuatan otot tungkai pada cabang olahraga taekwondo sangat diperlukan terutama untuk mengukur kekuatan tungkai atlet tersebut selama bertanding untuk keperluan kuda-kuda dan tendangan. *Leg Dynamometer* adalah salah satu instrument untuk mengukur kekuatan statis otot tungkai (Faruq 2015 : 124)

### b) *Power* Menggunakan *Vertical Jump*

*Power* dalam cabang olahraga taekwondo berperan untuk mendapatkan kekuatan dan kecepatan menendang agar mendapatkan poin sesuai sasaran yang ditargetkan. *Power* yang lemah memudahkan lawan untuk mematahkan tendangan dan melakukan serangan balik.

### c) Kelincahan dengan Menggunakan *Squat Thrust*

Kelincahan yang dimaksud adalah untuk mengukur kecepatan perubahan posisi tubuh. Dalam cabang olahraga taekwondo, kecepatan perubahan posisi tubuh sangat penting. Pada saat bertanding,

atlet melakukan step maju mundur yang mana gerakan melangkah kedepan dengan posisi kuda-kuda dan gerakan mundur ke-belakang dengan posisi kuda-kuda. Hal ini harus dilakukan secara cepat untuk merancang pola serangan sehingga dengan melakukan step, atlet dapat menjangkau sasaran pada lawan dengan tendangan. Selain itu, step berfungsi untuk menghindari serangan dari lawan.

### d) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi berperan untuk melakukan serangan ke sasaran secepat mungkin. Selain itu, kecepatan reaksi berfungsi sebagai serangan balik (*counter-attack*) ketika lawan gagal menyerang.

### e) Daya Tahan Jantung Paru Menggunakan Tes *Balke*

Daya tahan pada cabang olahraga taekwondo sangat diperlukan terutama untuk mengukur daya tahan selama atlet bertanding. Strategi dan taktik yang di susun oleh pelatih saat bertanding tidak akan maksimal jika seorang atlet tidak memiliki daya tahan jantung paru yang baik.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini, maka bentuk penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Menurut Lexy. J. Moleong (2008 : 8-11), sendiri berpendapat bahwa "Penelitian kualitatif adalah penelitian yang mempunyai ciri-ciri yaitu mempunyai latar alamiah (konteks dari suatu keutuhan), manusia sebagai alat/instrument, menggunakan metode kualitatif, analisis data secara induktif, penyusunan teori substantif berasal dari data, bersifat deskriptif, lebih

mementingkan proses daripada hasil, adanya kriteria khusus untuk keabsahan data, desain bersifat sementara dan hasil penelitian merupakan kesepakatan bersama”.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet Taekwondo kategori junior baik putra maupun putri yang tergabung dalam Pusat Latihan Kota (PUSLATAKOT) Kediri yang berjumlah 15 atlet. Kemudian penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh dimana semua populasi digunakan sebagai sampel. Menurut Sugiyono (2001: 61) bahwa, ”sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang”.

### Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey dan teknik tes. Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai kondisi fisik dengan menggunakan teknik tes. Macam-macam tes kondisi fisik antara lain :

1. Kekuatan otot tungkai dengan *leg dynamometer*. (Faruq 2015 : 124)
2. *Power* dengan menggunakan *vertical jump*. (Faruq 2015 : 141)
3. Kekuatan otot punggung dengan menggunakan *sit and reach*. (Faruq 2015 : )
4. Kecepatan dengan menggunakan lari 30 meter. (Faruq 2015 : 164)
5. Daya tahan jantung paru menggunakan tes *Balke*. (Faruq 2015 : 67)

6. Fleksibilitas dengan menggunakan *flexometer*.
7. Daya tahan otot perut dengan tes *sit up*.

### Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh tiap- tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai. Hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai t-skor dengan rumus t-skor sebagai berikut:

$$T = 10 \left( \frac{M-X}{SD} \right) + 50 \quad (\text{data inversi})$$

$$T = 10 \left( \frac{X-M}{SD} \right) + 50 \quad (\text{data regular})$$

Keterangan :

- T = nilai t skor  
 M = nilai rata- rata kasar  
 X = nilai data kasar  
 SD = standar deviasi data kasar

Data yang sudah dirubah ke dalam t-skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Pengkategorian menggunakan acuan 5 batas normal (Anas Sudijono, 2007: 453), adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Skor Baku Kategori

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Langkah selanjutnya setelah data diperoleh adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono (2010: 43) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase yang dicari

f = frekuensi

N = jumlah responden

## DISKUSI HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Penelitian tentang profil kondisi fisik atlet junior taekwondo puslatkot Kediri tahun 2016 dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur tahun 2017 dimaksudkan untuk mendeskripsikan mengenai keadan profil kondisi fisik atlet junior taekwondo puslatkot Kediri tahun 2016 secara keseluruhan. Dari hasil penelitian tentang profil kondisi fisik atlet junior taekwondo puslatkot Kediri tahun 2016, perlu dideskripsikan pula secara masing-masing berdasarkan item tes yang dilakukan.

Data yang diperoleh dari 7 (tujuh) item tes, sehingga satuan skor yang diperoleh berbeda-beda. Untuk mengatasi hal ini, data dirubah kedalam bentuk *T-score*, sehingga diperoleh data dengan satuan yang sama. Data *T-score* lalu diambil rata-ratanya, dan selanjutnya data dikategorikan menjadi lima kategori sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya. Pada masing-masing

item tes juga dilakukan penghitungan, sehingga akan tampak profil kondisi fisik atlet dari masing-masing item tes. Berikut deskripsi data hasil penelitian.

1. Komponen kecepatan atlet junior taekwondo puslatkot Kediri tahun 2016 diperoleh nilai maksimal = 7,82, nilai minimal = 5,57, rata-rata (*mean*) = 6,87, dan standar deviasi = 0,61.
2. Komponen fleksibilitas atlet junior taekwondo puslatkot Kediri tahun 2016 diperoleh nilai maksimal = 55, nilai minimal = 26, rata-rata (*mean*) = 46,60, dan standar deviasi = 7,28.
3. Komponen power atlet junior taekwondo puslatkot Kediri tahun 2016 diperoleh nilai maksimal = 64, nilai minimal = 27, rata-rata (*mean*) = 47,73, dan standar deviasi = 8,85.
4. Komponen kekuatan otot punggung atlet junior taekwondo puslatkot Kediri tahun 2016 diperoleh nilai maksimal = 85, nilai minimal = 50, rata-rata (*mean*) = 62,13, dan standar deviasi = 9,03.
5. Komponen kekuatan otot kaki atlet junior taekwondo puslatkot Kediri tahun 2016 diperoleh nilai maksimal = 62, nilai minimal = 30, rata-rata (*mean*) = 47,47, dan standar deviasi = 9,65.
6. Komponen daya tahan otot perut atlet junior taekwondo puslatkot Kediri tahun 2016 diperoleh nilai maksimal = 27, nilai minimal = 17, rata-rata (*mean*) = 24,67, dan standar deviasi = 2,795.
7. Komponen daya tahan jantung paru atlet junior taekwondo

puslatkot Kediri tahun 2016 diperoleh nilai maksimal = 9,9, nilai minimal = 4,9, rata-rata (*mean*) = 7,53, dan standar deviasi = 1,44.

**Profil Kondisi Fisik Atlet Junior Taekwondo Puslatkot Kediri Tahun 2016**

Data yang dianalisis telah dirubah ke dalam bentuk t-skor, sehingga satuannya sama. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 379,52 dan nilai minimum 302,91. *Mean* diperoleh sebesar 350,0007 dan standar deviasi sebesar 24,083. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh profil kondisi fisik atlet junior taekwondo puslatkot Kediri tahun 2016 sebagai berikut:

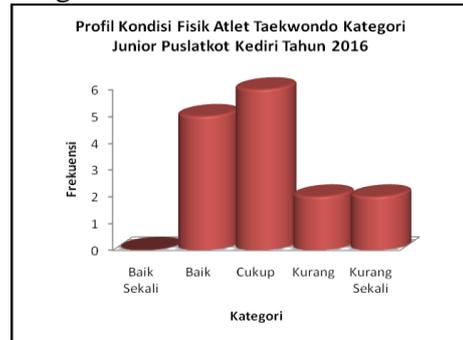
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior

Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	Frekuensi Relatif
> 386,13	0	Baik Sekali	0%
362,04 s/d 386,12	5	Baik	33,33%
337,96 s/d 362,03	6	Cukup	40%
313,88 s/d 337,95	2	Kurang	13,33%
> 313,87	2	Kurang Sekali	13,33%
Jumlah	15		100%

Berdasarkan tabel 2, diperoleh data atlet dengan kategori baik sekali sebanyak 0 (0%), kategori baik sebanyak 5 atlet (33,33%), kategori cukup sebanyak 6 atlet (40%), kategori kurang sebanyak 2 atlet (13,33%) dan kategori kurang

sekali sebanyak 2 atlet (13,33%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup dengan frekuensi sebanyak 6 atlet.

Profil kondisi fisik atlet taekwondo kategori junior sesuai dengan keterangan pada tabel 2 dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut :



Gambar 1 Histogram Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Puslatkot Kediri Tahun 2016

**1. Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Puslatkot Kediri Tahun 2016 Berdasarkan Masing-Masing Item Tes**

- a. Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Puslatkot Kediri Tahun 2016 Berdasarkan Faktor Kecepatan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Berdasarkan Faktor Kecepatan

Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	Frekuensi Relatif
> 7,80	2	Baik Sekali	13,33%
7,18 s/d 7,79	3	Baik	20%
6,56 s/d 7,17	6	Cukup	40%
5,94 s/d 6,55	3	Kurang	20%
< 5,93	1	Kurang Sekali	6,67%
Jumlah	15		100%

Berdasarkan tabel 3, diperoleh data atlet dengan kategori baik sekali sebanyak 2 atlet (13,33%), kategori baik sebanyak 3 atlet (20%), kategori cukup sebanyak 6 atlet (40%), kategori kurang sebanyak 3 atlet (20%) dan kategori kurang sekali sebanyak 1 atlet (6,67%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup dengan frekuensi sebanyak 6 atlet.

b. Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Puslatkot Kediri Tahun 2016 Berdasarkan Faktor Fleksibilitas

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Berdasarkan Faktor Fleksibilitas

Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	Frekuensi Relatif
> 57,45	0	Baik Sekali	0%
50,22 s/d 57,44	5	Baik	33,33%
42,99 s/d 50,21	7	Cukup	46,67%
35,76 s/d 42,98	2	Kurang	13,33%
< 35,75	1	Kurang Sekali	6,67%
Jumlah	15		100%

Berdasarkan tabel 4, diperoleh data atlet dengan kategori baik sekali sebanyak 0 atlet (0%), kategori baik sebanyak 5 atlet (33,33%), kategori cukup sebanyak 7 atlet (46,67%), kategori kurang sebanyak 2 atlet (13,33%) dan kategori kurang sekali sebanyak 1 atlet (6,67%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup dengan frekuensi sebanyak 7 atlet.

c. Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior

Puslatkot Kediri Tahun 2016 Berdasarkan Faktor Power  
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Berdasarkan Faktor Power

Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	Frekuensi Relatif
> 61,01	1	Baik Sekali	6,67%
52,16 s/d 61,00	4	Baik	26,67%
43,31 s/d 52,15	6	Cukup	40%
34,46 s/d 43,30	3	Kurang	20%
< 34,45	1	Kurang Sekali	6,67%
Jumlah	15		100%

Berdasarkan tabel 5, diperoleh data atlet dengan kategori baik sekali sebanyak 1 atlet (6,67%), kategori baik sebanyak 4 atlet (26,67%), kategori cukup sebanyak 6 atlet (40%), kategori kurang sebanyak 3 atlet (20%) dan kategori kurang sekali sebanyak 1 atlet (6,67%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup dengan frekuensi sebanyak 6 atlet.

d. Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Puslatkot Kediri Tahun 2016 Berdasarkan Faktor Kekuatan Otot Punggung

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Berdasarkan Faktor Kekuatan Otot Punggung

Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	Frekuensi Relatif
> 75,68	1	Baik Sekali	6,67%
66,65 s/d 75,67	3	Baik	20%
57,62 s/d 66,64	8	Cukup	53,33%

48,59 s/d 57,61	3	Kurang	20%
< 48,58	0	Kurang Sekali	0%
Jumlah	15		100%

Berdasarkan tabel 6, diperoleh data atlet dengan kategori baik sekali sebanyak 1 atlet (6,67%), kategori baik sebanyak 3 atlet (20%), kategori cukup sebanyak 8 atlet (53,33%), kategori kurang sebanyak 3 atlet (20%) dan kategori kurang sekali sebanyak 0 atlet (0%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup dengan frekuensi sebanyak 8 atlet.

e. Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Puslatkot Kediri Tahun 2016 Berdasarkan Faktor Kekuatan Otot Tungkai

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Berdasarkan Faktor Kekuatan Otot Tungkai

Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	Frekuensi Relatif
> 61,95	1	Baik Sekali	6,67%
52,30 s/d 61,94	4	Baik	26,67%
42,65 s/d 52,29	5	Cukup	33,33%
33,00 s/d 42,64	4	Kurang	26,67%
< 32,99	1	Kurang Sekali	6,67%
Jumlah	15		100%

Berdasarkan tabel 7, diperoleh data atlet dengan kategori baik sekali sebanyak 1 atlet (6,67%), kategori baik sebanyak 4 atlet (26,67%), kategori cukup sebanyak 5 atlet (33,33%), kategori kurang sebanyak 4 atlet (26,67%) dan

kategori kurang sekali sebanyak 1 atlet (6,67%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup dengan frekuensi sebanyak 5 atlet.

f. Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Puslatkot Kediri Tahun 2016 Berdasarkan Faktor Daya Tahan Otot Perut

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Berdasarkan Faktor Daya Tahan Otot Perut

Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	Frekuensi Relatif
> 28,86	0	Baik Sekali	0%
26,07 s/d 28,85	6	Baik	40%
23,28 s/d 26,06	7	Cukup	46,67%
20,49 s/d 23,27	0	Kurang	0%
< 20,48	2	Kurang Sekali	13,33%
Jumlah	15		100%

Berdasarkan tabel 8, diperoleh data atlet dengan kategori baik sekali sebanyak 0 atlet (0%), kategori baik sebanyak 6 atlet (40%), kategori cukup sebanyak 7 atlet (46,67%), kategori kurang sebanyak 0 atlet (0%) dan kategori kurang sekali sebanyak 2 atlet (13,33%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup dengan frekuensi sebanyak 7 atlet.

g. Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Puslatkot Kediri Tahun 2016 Berdasarkan Faktor Daya Tahan Jantung Paru

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Profil Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Kategori Junior Berdasarkan Faktor Daya Tahan Jantung Paru

Kelas Interval	Frekuensi	Kategori	Frekuensi Relatif
> 9,69	2	Baik Sekali	13,33%
8,25 s/d 9,68	3	Baik	20%
6,81 s/d 8,24	5	Cukup	33,33%
5,37 s/d 6,80	4	Kurang	26,67%
< 5,36	1	Kurang Sekali	6,67%
Jumlah	15		100%

Berdasarkan tabel 9, diperoleh data atlet dengan kategori baik sekali sebanyak 2 atlet (13,33%), kategori baik sebanyak 3 atlet (20%), kategori cukup sebanyak 5 atlet (33,33%), kategori kurang sebanyak 4 atlet (26,67%) dan kategori kurang sekali sebanyak 1 atlet (6,67%). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup dengan frekuensi sebanyak 5 atlet.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan profil kondisi fisik atlet junior Taekwondo Puslatkot Kediri tahun 2016 adalah terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (33,33%) dalam kategori baik, 6 atlet (40%) dalam kategori cukup, 2 atlet (13,33%) dalam kategori kurang, dan 2 atlet (13,33%) dalam kategori kurang sekali.

### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan keterbatasan penelitian mengenai profil kondisi fisik atlet Taekwondo kategori junior Puslatkot Kediri tahun 2016, maka

penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Penulis berharap agar semua atlet Taekwondo kategori junior Puslatkot Kediri tahun 2016 melakukan latihan yang berguna untuk menjaga kondisi fisik dengan melakukan aktivitas latihan diluar jam latihan.
2. Bagi pelatih, agar mengevaluasi program latihan untuk kondisi fisik sehingga kondisi fisik atlet dapat menjadi lebih baik. Pelatih juga harus menyeimbangkan porsi latihan teknik, fisik dan taktik sehingga prestasi maksimal akan tercapai.
3. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini hanya membahas tentang kondisi fisik atlet Taekwondo kategori junior Puslatkot Kediri tahun 2016, peneliti berikutnya dapat menambahkan variabel yang bias membahas hal-hal yang mempengaruhi kondisi fisik atlet Taekwondo.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun & Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bolavoli*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Andi Suhendro. 2004. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Dieter Beutelstahl. 2003. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner Jaya.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan

Pendidikan (LPP) dan UPT  
UNS Press.

Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidika Jasmani : Prinsip-Prinsip dan Penerapan* .  
Jakarta: Depdiknas, Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Bekerjasama dengan Ditjen Olahraga.

Ricky Hendro Wibowo. 2014. *Skripsi. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Menggunakan Jarak Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler Bolavoli Sma Negeri 3 Sragen Tahun Pelajaran 2014/2015*.  
Surakarta : Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*.  
Bandung: Tarsito.

Syaiful Sagala. 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran*.  
Bandung: CV. ALFABETA.

Wina Sanjaya, 2008. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta:  
Kencana Prenada Media.